

LUNES 1

1 4 14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y maíz)
Lentejas con arroz
Fruta fresca de temporada

529,9Kcal - Prot:19,8g - Lip:14,4g - HC:73,5g AGS:2,4g - Azúcares:14,7g - Sal:1,2g

MARTES 1

1 2 3 4

Ensalada (lechuga, tomate, queso y maíz)
Pasta con caballa en conserva
Fruta fresca de temporada

494,1Kcal - Prot:18,5g - Lip:16,0g - HC:63,3g AGS:3,9g - Azúcares:16,2g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 1

1 2 3 9 12 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y cebolla)
Cocido completo
Fruta fresca de temporada

759,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:25,4g - HC:89,9g AGS:5,1g - Azúcares:24,0g - Sal:1,0g

JUEVES 1

3 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y huevo)
Estofado de ternera
Fruta fresca de temporada

575,6Kcal - Prot:19,3g - Lip:29,1g - HC:53,0g AGS:8,3g - Azúcares:19,0g - Sal:1,1g

VIERNES 1

1 2 3 4 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, paleta y piña)
Guiso de aletría con pescado
Fruta fresca de temporada

466,6Kcal - Prot:19,1g - Lip:11,9g - HC:65,9g AGS:2,1g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g

LUNES 2

3 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y huevo)
Asado de pollo
Fruta fresca de temporada

550,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:27,1g - HC:44,7g AGS:5,7g - Azúcares:18,9g - Sal:1,2g

MARTES 2

1 4 12

Ensalada (lechuga, tomate, atun y cebolla)
Sopa con garbanzos y albondigas
Fruta fresca de temporada

640,4Kcal - Prot:24,3g - Lip:20,1g - HC:82,3g AGS:3,1g - Azúcares:22,4g - Sal:1,1g

MIÉRCOLES 2

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso)
Pasta con magra y verduras
Fruta fresca de temporada

544,4Kcal - Prot:17,8g - Lip:19,6g - HC:69,9g AGS:4,7g - Azúcares:16,6g - Sal:1,4g

JUEVES 2

1 2 3 4 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas)
Lentejas estofadas con chorizo
Fruta fresca de temporada

505,3Kcal - Prot:18,6g - Lip:16,7g - HC:63,1g AGS:3,4g - Azúcares:21,3g - Sal:1,7g

VIERNES 2

1 2 3 4 5 9 12 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y york)
Arroz caldoso con rape
Fruta fresca de temporada

520,8Kcal - Prot:21,7g - Lip:13,5g - HC:75,1g AGS:2,5g - Azúcares:14,0g - Sal:1,6g

LUNES 3

1 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y remolacha)
Lentejas estofadas
Fruta fresca de temporada

519,9Kcal - Prot:19,5g - Lip:12,7g - HC:74,6g AGS:2,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,0g

MARTES 3

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, tomate queso y cebolla)
Espaguetis boloñesa
Fruta fresca de temporada

611,4Kcal - Prot:18,8g - Lip:24,4g - HC:74,3g AGS:6,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 3

4

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y atún)
Arroz con habichuelas
Fruta fresca de temporada

580,3Kcal - Prot:16,7g - Lip:15,3g - HC:86,7g AGS:2,5g - Azúcares:14,2g - Sal:1,1g

JUEVES 3

1 2 3 9 10 14

Crema de verduras
Hamburguesa de pollo
Fruta fresca de temporada

606,4Kcal - Prot:21,0g - Lip:19,5g - HC:63,6g AGS:6,8g - Azúcares:17,8g - Sal:2,6g

VIERNES 3

3 4 14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y huevo)
Asado de caballa
Fruta fresca de temporada

564,1Kcal - Prot:21,0g - Lip:30,3g - HC:47,7g AGS:4,5g - Azúcares:20,8g - Sal:1,4g

LUNES 4

1 2 3 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y manzana)
Pasta con tomate, huevo y queso
Fruta fresca de temporada

712,6Kcal - Prot:24,4g - Lip:23,4g - HC:96,2g AGS:7,0g - Azúcares:25,0g - Sal:1,7g

MARTES 4

1 2 3 4 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y york)
Sopa de pescado con arroz
Fruta fresca de temporada

481,2Kcal - Prot:22,5g - Lip:16,6g - HC:56,9g AGS:3,0g - Azúcares:18,9g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 4

1 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y cebolla)
Lentejas con verduras y magro
Fruta fresca de temporada

485,3Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,2g - HC:62,2g AGS:2,4g - Azúcares:15,3g - Sal:1,1g

JUEVES 4

4 14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y remolacha)
Guiso de pollo
Fruta fresca de temporada

425,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:19,6g - HC:39,7g AGS:3,8g - Azúcares:14,7g - Sal:1,1g

VIERNES 4

4

Ensalada (lechuga, tomate, atun y zanahoria)
Potaje de garbanzos
Fruta fresca de temporada

567,6Kcal - Prot:20,2g - Lip:15,6g - HC:77,8g AGS:2,1g - Azúcares:21,6g - Sal:1,2g

LUNES 5

14

Crema de calabaza
Chuleta asada con salsa
Fruta fresca de temporada

538,9Kcal - Prot:18,8g - Lip:25,4g - HC:54,4g AGS:6,9g - Azúcares:20,5g - Sal:1,1g

MARTES 5

1 2 3 4 5 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso)
Fideua de potón
Fruta fresca de temporada

487,8Kcal - Prot:21,1g - Lip:13,1g - HC:67,9g AGS:3,4g - Azúcares:14,4g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 5

1 2 3 4 5 6 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y caballa)
Potaje con albondigas de bacalao
Fruta fresca de temporada

609,4Kcal - Prot:27,9g - Lip:17,7g - HC:81,3g AGS:2,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,2g

JUEVES 5

1 3

Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y huevo)
Lentejas con arroz
Fruta fresca de temporada

604,2Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,7g - HC:84,5g AGS:3,0g - Azúcares:22,8g - Sal:1,1g

VIERNES 5

1 2 3 4 9 14

Rollitos de york con verduras
Guiso de rape y con patatas
Fruta fresca de temporada

416,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:14,2g - HC:40,9g AGS:3,0g - Azúcares:13,8g - Sal:2,2g

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingestas.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- 1 GLUTEN
- 3 HUEVO
- 5 MOLUSCOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 13 ALTRAMUCES
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 14 AZUFRE Y SULFITO

LUNES 6

1 2 3 4 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y queso)
Pasta con caballa
Fruta fresca de temporada

529,6Kcal - Prot:18,2g - Lip:18,0g - HC:69,8g AGS:4,2g - Azúcares:19,4g - Sal:1,5g

MARTES 6

1 2 3 4 5 6 12 14

Ensalada de patata, pimiento, cebolla, huevo y aceitunas
Merluza a la vasca
Fruta fresca de temporada

443,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:20,9g - HC:34,9g AGS:4,0g - Azúcares:12,2g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 6

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y york)
Habichuelas estofadas
Fruta fresca de temporada

527,1Kcal - Prot:19,2g - Lip:10,7g - HC:76,5g AGS:1,8g - Azúcares:21,2g - Sal:1,3g

JUEVES 6

14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)
Arroz con magra y verduras
Fruta fresca de temporada

439,7Kcal - Prot:11,7g - Lip:12,7g - HC:66,4g AGS:2,4g - Azúcares:13,6g - Sal:1,0g

VIERNES 6

Ensalada (lechuga, tomate, maiz y piña)
Olla gitana
Fruta fresca de temporada

565,5Kcal - Prot:19,0g - Lip:11,2g - HC:86,4g AGS:1,6g - Azúcares:23,8g - Sal:1,0g

GUIA CALENDARIO ESCOLAR MURCIA 2024-2025



Octubre 2024							
L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	3ª
7	8	9	10	11	12	13	4ª
14	15	16	17	18	19	20	5ª
21	22	23	24	25	26	27	6ª
28	29	30	31				1ª

Noviembre 2024							
L	M	X	J	V	S	D	semana
				1	2	3	1ª
4	5	6	7	8	9	10	2ª
11	12	13	14	15	16	17	3ª
18	19	20	21	22	23	24	4ª
25	26	27	28	29	30		5ª

Diciembre 2024							
L	M	X	J	V	S	D	semana
2	3	4	5	6	7	8	6ª
9	10	11	12	13	14	15	1ª
16	17	18	19	20	21	22	2ª
23	24	25	26	27	28	29	3ª
30	31						4ª

Enero 2025							
L	M	X	J	V	S	D	semana
		1	2	3	4	5	4ª
6	7	8	9	10	11	12	5ª
13	14	15	16	17	18	19	6ª
20	21	22	23	24	25	26	1ª
27	28	29	30	31			2ª

Febrero 2025							
L	M	X	J	V	S	D	semana
					1	2	2ª
3	4	5	6	7	8	9	3ª
10	11	12	13	14	15	16	4ª
17	18	19	20	21	22	23	5ª
24	25	26	27	28			6ª

Marzo 2025							
L	M	X	J	V	S	D	semana
					1	2	6ª
3	4	5	6	7	8	9	1ª
10	11	12	13	14	15	16	2ª
17	18	19	20	21	22	23	3ª
24	25	26	27	28	29	30	4ª

Abril 2025							
L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	5ª
7	8	9	10	11	12	13	6ª
14	15	16	17	18	19	20	1ª
21	22	23	24	25	26	27	2ª
28	29	30					3ª

Mayo 2025							
L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	3ª
5	6	7	8	9	10	11	4ª
12	13	14	15	16	17	18	5ª
19	20	21	22	23	24	25	6ª
26	27	28	29	30	31		1ª

Junio 2025							
L	M	X	J	V	S	D	semana
						1	
2	3	4	5	6	7	8	2ª
9	10	11	12	13	14	15	3ª
16	17	18	19	20	21	22	4ª
23	24	25	26	27	28	29	5ª



Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, Nº Colegiada MU00348

Cristina Barqueros

NOTA: CADA CENTRO TIENE SUS FIESTAS,
ESTO ES UNA GUIA PARA LA ROTACION DE LAS SEMANAS